

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut (Sulistyoningsih, 2012). Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya (Marmi, 2013).

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2010) menyatakan prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13-15 sebesar 10,1% terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus dan prevalensi gizi lebih sebesar 2,5%. Di provinsi Jawa Tengah prevalensi gizi kurang mencapai 9,9% serta gizi lebih diatas prevalensi nasional yaitu sebesar 2,8%. Masalah gizi lainnya pada anak usia sekolah khususnya remaja adalah masih rendahnya konsumsi energi dan protein dibawah kebutuhan minimal yaitu sebesar 44,4% dan 30,6% (Depkes, 2010). Menurut penelitian Arimurti (2012), menyatakan prevalensi kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur

pada usia remaja masih tergolong tinggi yaitu sebanyak 93,6% dan aktifitas fisik pada remaja masih tergolong rendah sebesar 66,9%. Pada usia remaja lebih suka mengonsumsi jajanan *fastfood* dengan frekuensi lebih dari 7 kali per minggu (Oktaviani, 2012). Kristianti dkk (2009), menyatakan pada remaja di Surakarta dari keseluruhan sampel yang diteliti sebanyak 75 responden lebih banyak mengonsumsi jajanan *fastfood* sebesar 54,7%.

Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (Sulistyoningsih, 2012).

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi (Sediaoetama, 2000).

Penyuluhan tentang gizi seimbang masih belum dikenal di kalangan masyarakat luas khususnya remaja maka dari itu perlu adanya sosialisasi dan penyampaian pesan-pesan 13 pedoman umum gizi seimbang. Upaya

untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja memerlukan cara pendekatan yang strategis agar tercapai secara efektif dan efisien sehingga diperlukan strategi atau metode yang tepat untuk menyampaikan. Metode penyuluhan kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang sering digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh audien. Berbagai media yang digunakan sebagai penunjang dan alat bantu untuk metode penyuluhan salah satunya adalah media audiovisual yang dapat memberikan stimulasi secara nyata berisi gambar gerak dan unsur suara dengan durasi waktu relatif pendek yang ditayangkan dalam bentuk video (Notoatmodjo, 2007).

Video merupakan media perantara yang materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan dan ketrampilan. Materi gizi seimbang dalam video dikemas berupa efek gambar yang bergerak dengan alur cerita yang menarik serta suara sehingga memberikan gambaran yang lebih nyata. Penelitian Erviana dkk (2012), menyatakan bahwa responden yang diberikan penyuluhan dengan video memiliki pengetahuan baik karena informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami. Penyuluhan menggunakan media video mulai sering digunakan seiring dengan perkembangan teknologi karena dinilai efektif untuk penyampaian pesan kepada masyarakat dibandingkan dengan penyuluhan kesehatan tanpa media atau hanya dengan media ceramah, seminar, diskusi, *power point* yang sifatnya masih konvensional.

Hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Kartasura pada bulan September 2014 tentang pengetahuan gizi seimbang didapatkan 83% remaja masih mempunyai pengetahuan gizi yang rendah serta masih banyak ditemui jajanan *fastfood* disekitar sekolah yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak sehingga dapat memicu pola makan tidak sehat

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan gizi seimbang pada remaja dengan menggunakan media video

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah “apakah ada perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja dengan penyuluhan menggunakan media video

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sebelum diberi penyuluhan dengan media video
- b. Mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sesudah diberi penyuluhan dengan media video

- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan media video.
- d. Menginternalisasi nilai-nilai keislaman pada proses penelitian khususnya mengenai ayat Al-Quran yang berkaitan dengan variabel penelitian.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak Sekolah di SMP Negeri 2 kartasura

Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi pada sekolah tentang gambaran tentang gizi seimbang pada remaja

2. Bagi Dinas kesehatan Sukoharjo

Sebagai referensi untuk melakukan upaya promotif dan preventif kesehatan tentang pengetahuan gizi seimbang sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan dan menyusun kebijakan untuk menanggulangi masalah gizi pada remaja

3. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan ilmu tentang gizi Seimbang pada remaja, menjadi tambahan pengalaman praktek dilapangan serta dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan gizi seimbang dengan metode penyuluhan menggunakan media video

4. Bagi Remaja

Penelitaian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada remaja tentang pengetahuan gizi seimbang melalui komunikasi, informasi dan

edukasi sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai kebiasaan hidup sehat.